**www.staszicwschowa.edu.pl**

****

**REGULAMIN**

prób sprawności fizycznej dla kandydatów
do Oddziału Przygotowania Wojskowego

w I ZESPOLE SZKÓŁ im. Stanisława Staszica we Wschowie

Podstawa prawna: art. 143, u.1, pkt 4 ustawy z dn. 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe

**WARUNKI OGÓLNE PRÓB**

1. Próby sprawności fizycznej przeprowadzane są w celu ustalenia poziomu sprawności fizycznej kandydatów do OPW. Podlegają im wszyscy kandydaci: dziewczęta i chłopcy. W przypadku większej liczby kandydatów niż wolnych miejsc wyniki prób decydują o przyjęciu do Oddziału.

2. Organizowane są przez Dyrektora I Zespołu Szkół im. Stanisława Staszica
we Wschowie, który powołuje do ich przeprowadzenia komisję składająca się
z 3 nauczycieli wychowania fizycznego i koordynatora ds. klas mundurowych
I Zespołu Szkół. Przewodniczącym komisji jest przewodniczący zespołu nauczycieli wychowania fizycznego i edukacji dla bezpieczeństwa.

3. Zabezpieczenie medyczne podczas prób zapewnia pielęgniarka szkolna.

4. Kandydaci muszą okazać się pisemną zgodą rodzica/opiekuna
na przystąpienie do prób złożoną najpóźniej w dniu ich odbywania się.

5. Kandydatów obowiązuje strój sportowy (buty sportowe bez kolców).

6. Termin i miejsce odbywania prób ogłaszany jest na stronie internetowej szkoły.

7. Poszczególne konkurencje prób sprawdzają wytrzymałość, siłę i szybkość.

8. Z przeprowadzonych prób sporządzany jest protokół zbiorczy oraz lista kandydatów z wynikami.

**OPIS KONKURENCJI**

1) Próba wytrzymałości:

**Stanowisko do przeprowadzenia próby:**

Sala gimnastyczna lub boisko sportowe o długości ponad 23 m z wytyczonymi na podłożu dwiema równoległymi liniami oddalonymi od siebie o 20 m. Grzybki lub pachołki ustawione na liniach oraz w połowie pomiędzy nimi, wyznaczające kilkumetrowej szerokości tory do biegania. Odtwarzacz multimediów oraz odpowiednio umieszczone nagłośnienie miejsca przeprowadzania próby gwarantujące komfortowy odsłuch na całym obszarze jej wykonywania.

**Wykonanie:**

Uczniowie stają przed jedną z linii w pozycji startowej wysokiej.
Test polega na przebiegnięciu dokładnie w tempie dyktowanym przez sygnały z nagrania (nigdy szybciej), jak największej liczby 20-metrowych odcinków. Próba rozpoczyna się wolnym truchtem, a kończy szybkim biegiem. W ciągu całego testu badani poruszają się między liniami odległymi o 20 m, za każdym zwrotem dotykając linii minimum jedną stopą. Szybkość biegu, regulowana sygnałami
z odtwarzacza, z każdą minutą jest coraz większa. Badani biegną takim tempem, aby w momencie usłyszenia sygnału oznaczającego zmianę kierunku poruszania się znajdować się na końcu 20-metrowego odcinka biegu (wystarczająca jest dokładność do dwóch – trzech kroków, którą można skorygować podczas kolejnego nawrotu). Zadaniem badanego jest utrzymanie podawanego przez odtwarzacz tempa biegu tak długo, jak jest to możliwe. Badany przerywa próbę, jeżeli nie może już dostosować się do odtwarzanych sygnałów lub czuje się zbyt zmęczony, aby dokończyć kolejny odcinek.
Jeżeli to możliwe, kończąc próbę badany powinien zapamiętać liczbę przebiegniętych 20-metrowych odcinków, każdorazowo podawaną
z odtwarzacza (po każdym sygnale zmiany kierunku biegu). Liczba ta powinna być kontrolowana i zapisana przez nauczyciela lub asystujących mu nauczycieli.
Próbę wykonuje się jeden raz.

2) Próby siły:

Rzut piłką lekarską: kandydat w pozycji stojąc wykonuje rzut piłką lekarską (waga: dziewczęta-2 kg, chłopcy-3 kg) znad głowy na odległość, ilość rzutów- 5.

Skłony tułowia leżąc w ciągu 30 sekund: na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, mogą być przytrzymywane przez współćwiczącego lub zaczepione o dolny szczebelek drabinki. Na komendę „Ćwicz” wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak, aby splecione na głowie palce dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeśli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.

3) Próba szybkości/zwinności:

Bieg wahadłowy 10x10: na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kandydat rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją ipokonuje tą trasę 10 razy. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

Opracowali:
Zespół nauczycieli wychowania fizycznego i edukacji dla bezpieczeństwa,
Koordynator ds. klas mundurowych.